

Menopausia en datos: Informe sobre el climaterio 2024



NOPAUSA

en datagéner*





Es la solución tecnológica integral que acompaña a las personas que van a dejar de menstruar, mejorando su calidad de vida de forma efectiva y accesible.

A través de un diagnóstico temprano, tratamiento personalizado de síntomas y soporte continuo, NO PAUSA acompaña a las personas con útero para que vivan plenamente durante y después de la menopausia.



Organización de la sociedad civil feminista y latinoamericana que lucha por la igualdad de géneros.

Con un enfoque transfeminista e interseccional y desde una perspectiva crítica repensa los procesos de trabajo con datos y en inteligencia artificial.



EL SIGUIENTE REPORTE TIENE COMO BASE LAS RESPUESTAS DEL

* MenoCheck

Herramienta de ayuda a la toma de decisión diseñada por No Pausa y basada en estándares internacionales como el Sistema STRAW+10 (o STRAW Index)* y la Encuesta de Calidad de Vida Cervantes**.

Muestra base: 7.256 mujeres latinoamericanas

Edad: Mayoritariamente entre 47 y 52 años.

Países: Argentina (4,765 personas), seguidas por Uruguay (1,669) y Chile (483).

Hay representaciones menores de otros países, incluyendo España, Colombia y México, entre otros.

*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3340903/>

**https://cdn-links.lww.com/permalink/meno/a/meno_22_3_2014_07_08_coronado_meno-d-14-00099_sdc1.pdf

Resultados & Análisis

¿Cómo impacta la menopausia en la vida?



Visión general

¿Qué porcentaje de las encuestadas presentan cada tipo de síntoma?

¿Cuáles son los síntomas más y menos frecuentes?



Correlación: grandes 3 ejes

¿Cómo es la correlación entre síntomas físicos, psicológicos y urogenitales?

¿Cómo se correlacionan estos con la calidad de vida?



Trabajo & etapa climaterio

¿Cómo son los efectos en el trabajo?

¿Cómo afecta la etapa del climaterio en la calidad de vida?



Participación variables numéricas

¿Cómo se distribuyen la intensidad de los síntomas?

¿Existen algunos en donde la mayoría de las encuestadas manifiestan mayor intensidad?

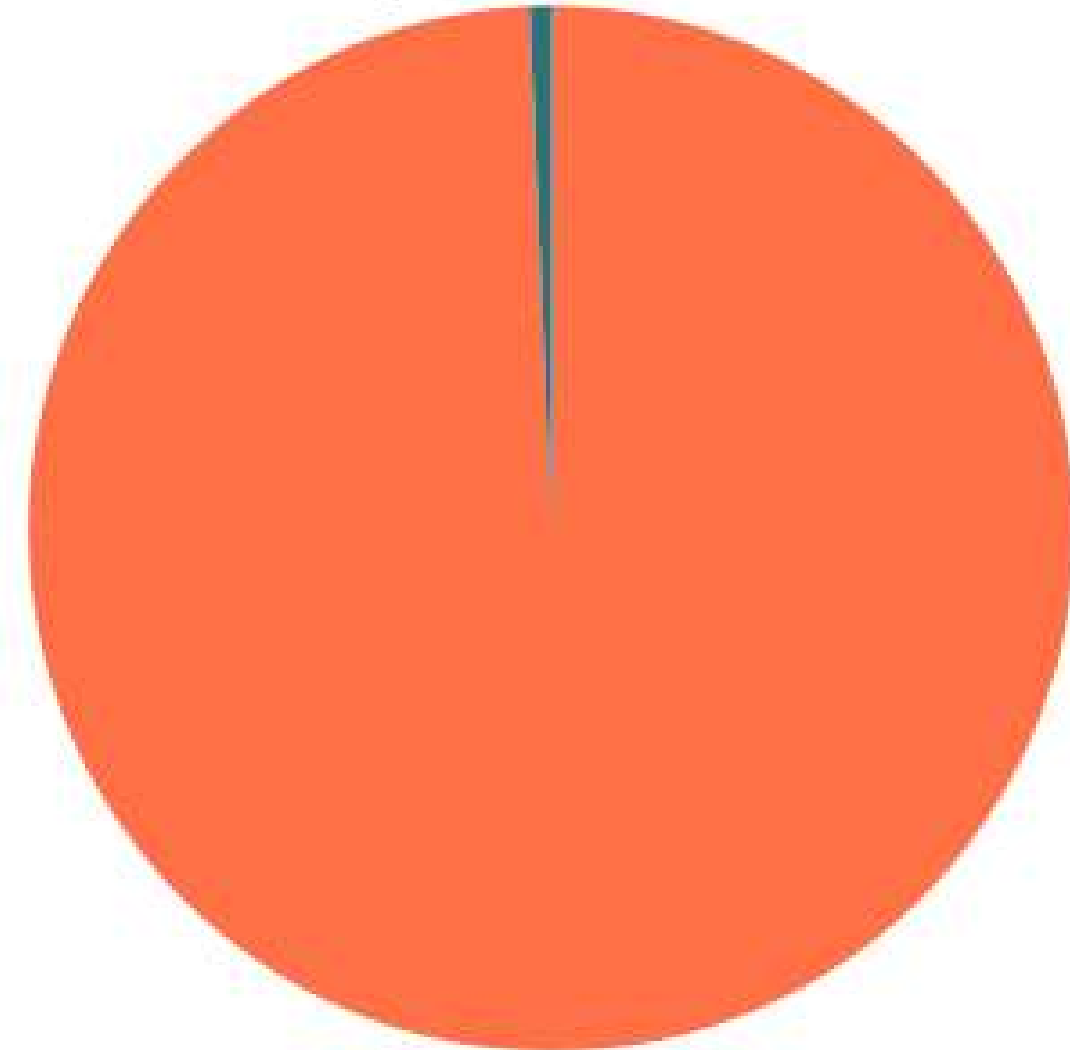
Visión general





Más del **99%** de las encuestadas **tienen** al menos algún **síntoma**.

Sin síntomas: 0,7%

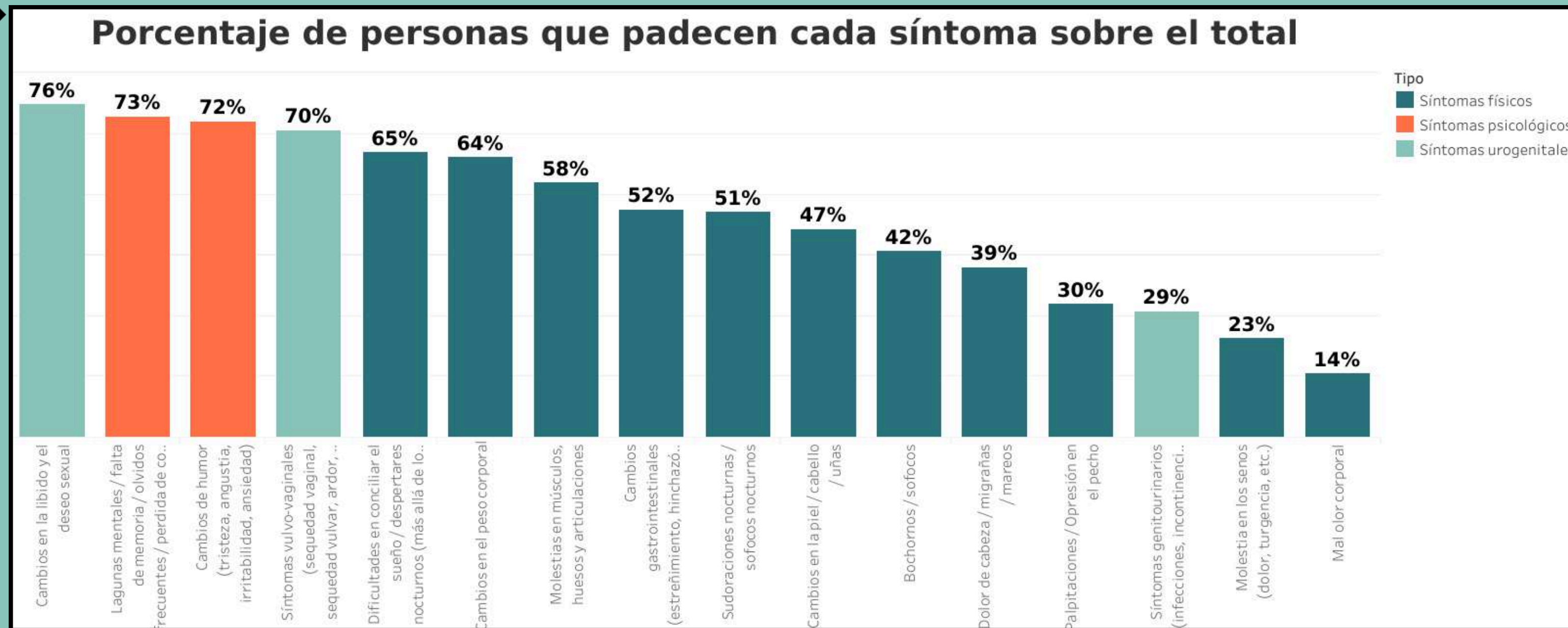


Con síntomas: 99,3%



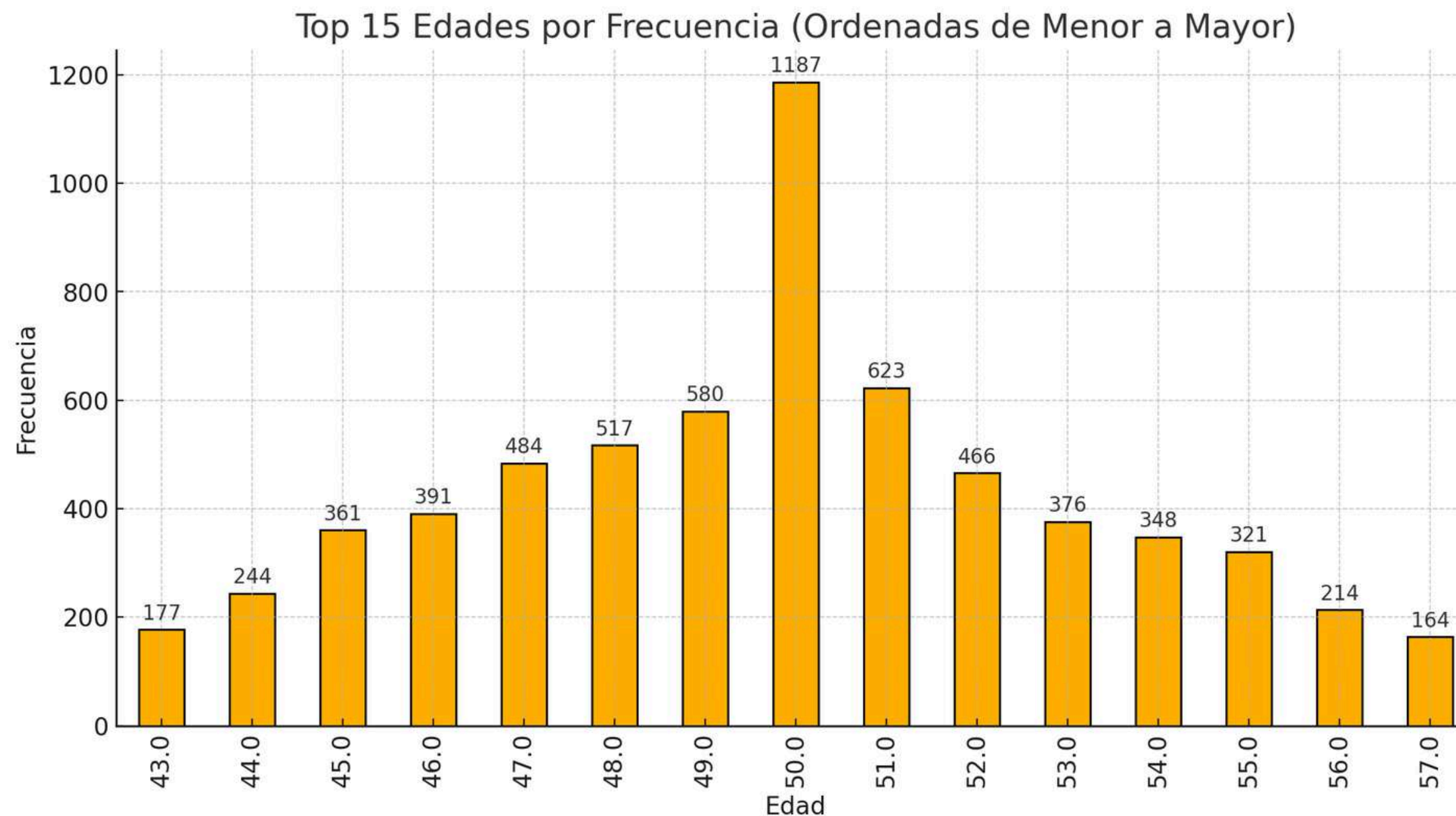
NOPAUSA

</datagénér*

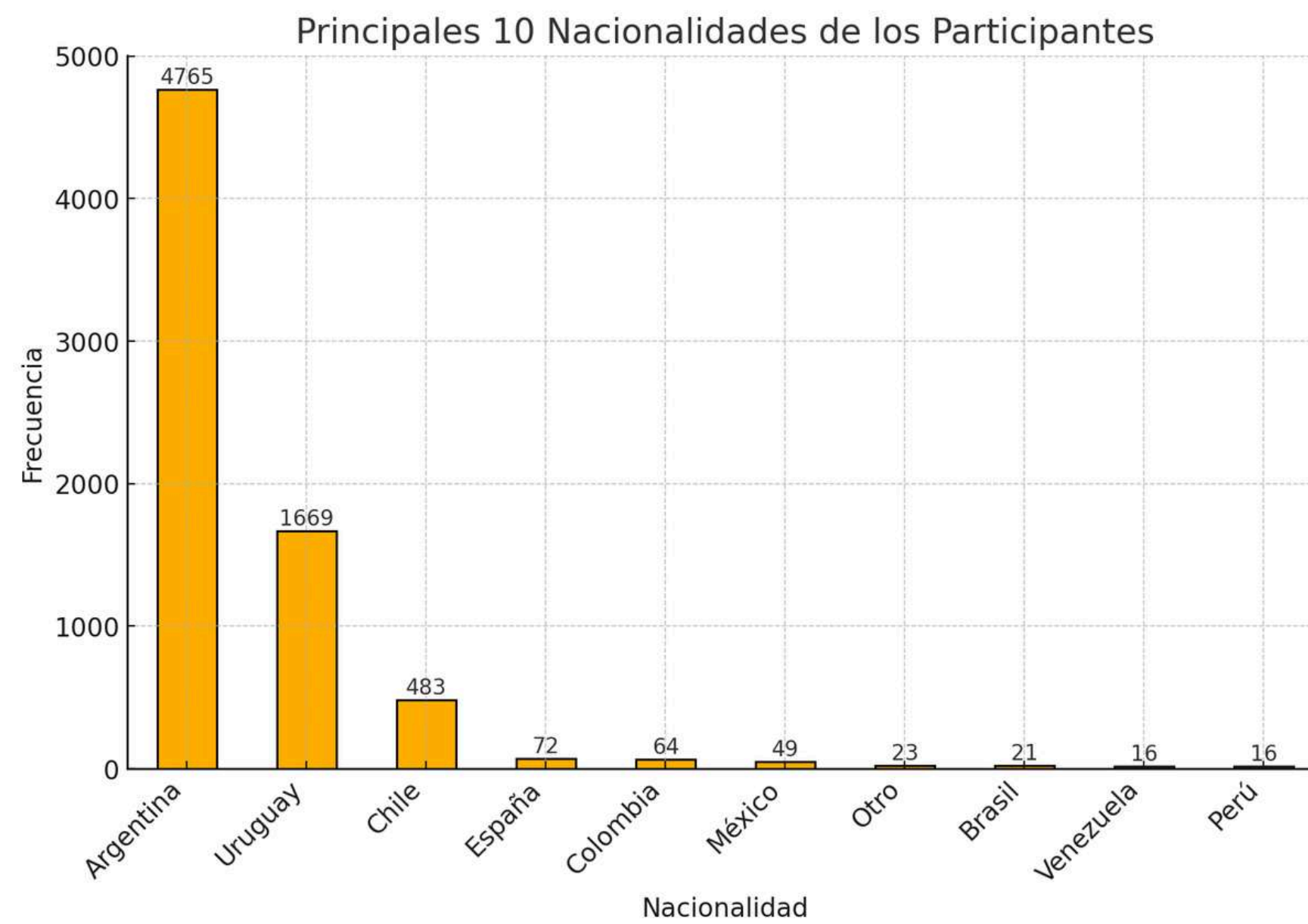


- El síntoma que predomina entre las encuestadas es **“Cambios en la libido y el deseo sexual”** (68%).
- Los siguientes son **“Lagunas mentales”** (66%), **“Cambios de humor”** (65%).
- Luego, **“Dificultades en conciliar el sueño** (58%), **“Cambios en el peso”** (57%) y **“Molestias en músculos, huesos y articulaciones”** (52%).
- El síntoma mas conocido, **“Sofocos”**. NO se encuentra en los primeros 10 mas predominantes en el universo encuestado.

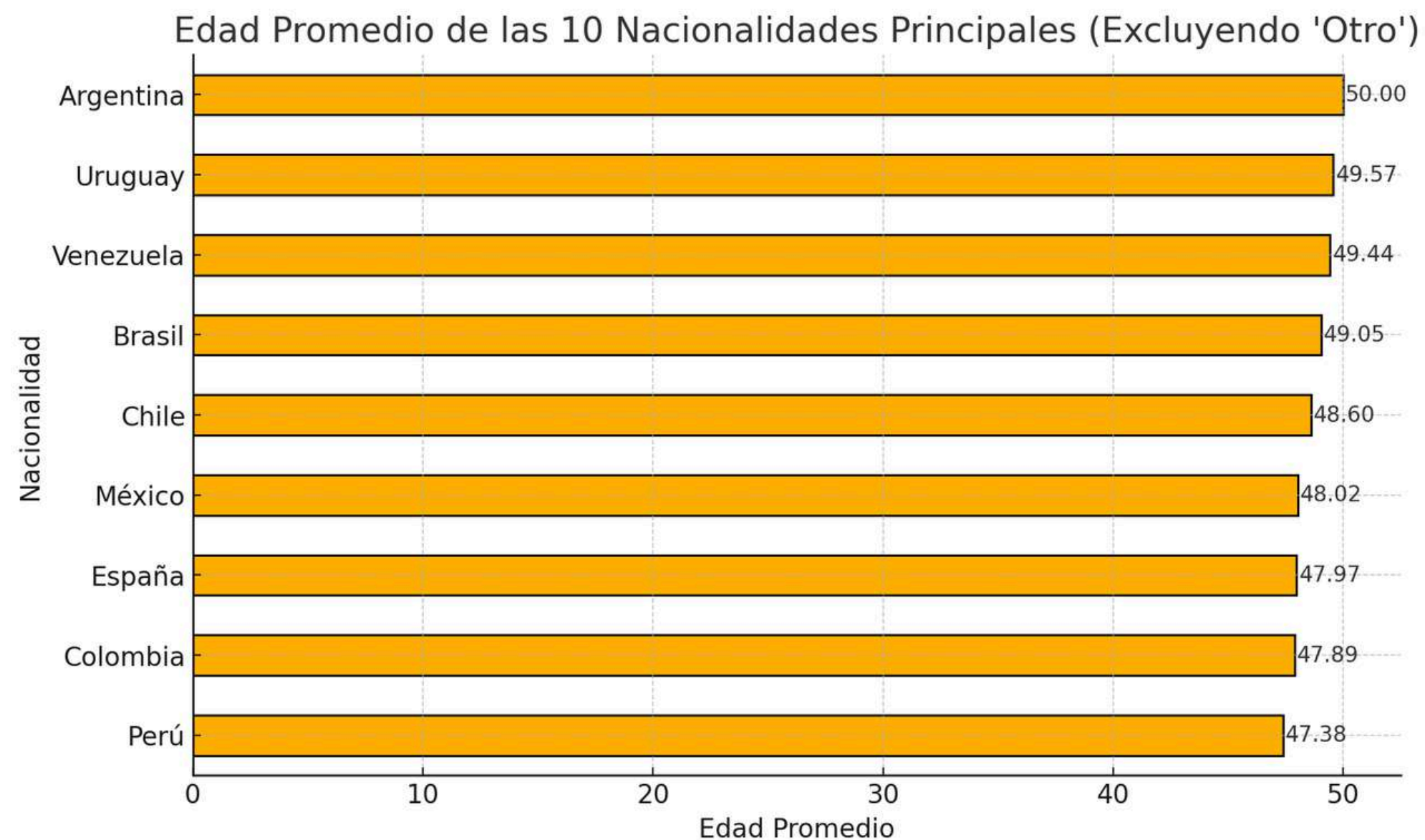
Distribución de edades



Distribución de nacionalidades



Promedio de edad de consulta del Menocheck por país



* Correlación: 3 grandes ejes



✱ RELACIÓN ENTRE SÍNTOMAS

Síntomas Físicos

- Se encuentran relaciones entre “Dificultades en conciliar el sueño/despertares nocturnos” y “Sudoraciones nocturnas/sofocos nocturnos”, es decir que los sofocos y sudoraciones tienen **ALTO impacto** en la calidad de sueño de las encuestadas.

Síntomas psicológicos & urogenitales

- Se observa un vínculo entre los “cambios en la libido y deseo sexual” y con aquellas personas que manifestaron tener “síntomas vulvo-vaginales”, podría pensarse que si se muestran molestias en esta zona, disminuye el deseo sexual.

Calidad de vida

- “Bochornos y sofocos” es el síntoma que se menciona como el que tiene el peor efecto en la calidad de vida, seguido por “Sequedad vulvo vaginal” y “Sudoraciones y sofocos nocturnos”. Pero, “Bochornos y sofocos” apesar de ser el que más impacto tiene no está entre los 3 síntomas más citados por las mujeres encuestadas.



NO PAUSA

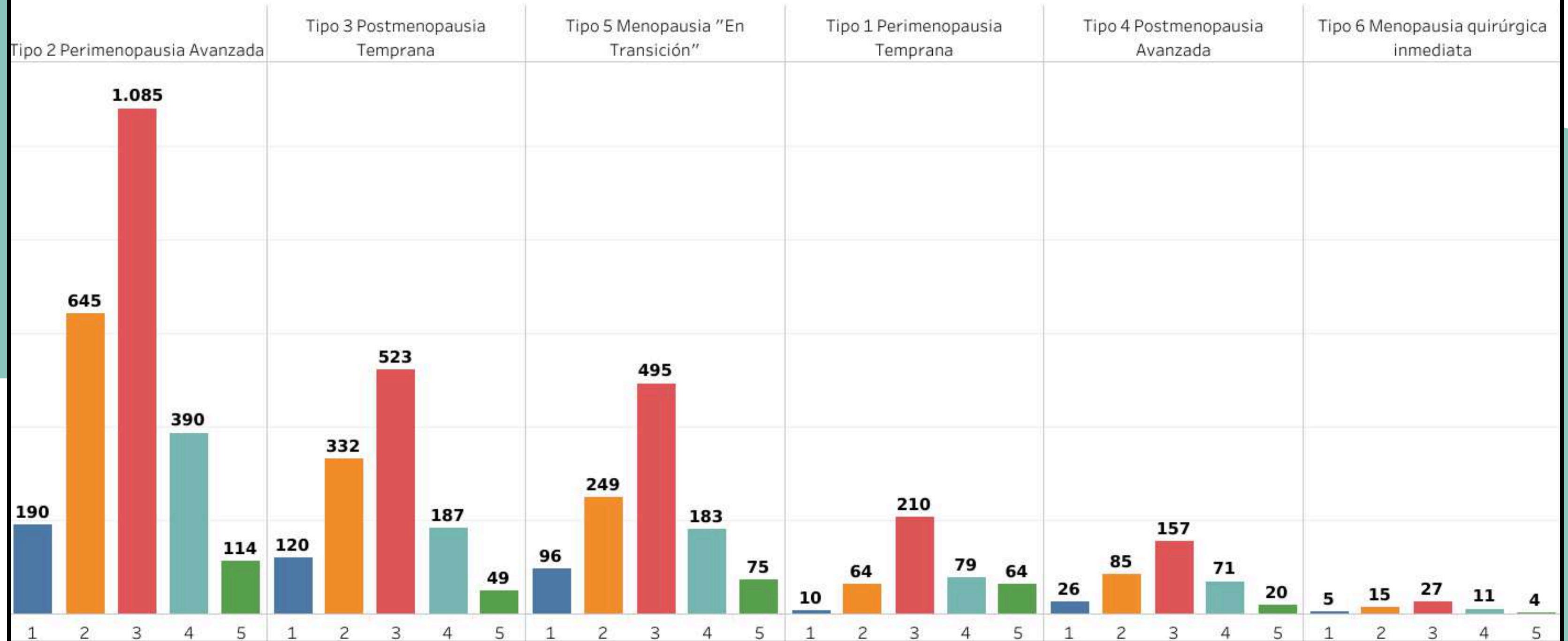
</datagéner*

* Análisis de etapas





Calidad de vida según etapa del climaterio



Conclusiones etapas

- Perimenopausia con alta afectación en calidad de vida: En la etapa de perimenopausia, la mayoría de las personas reportan una calidad de vida baja (representada por el valor 3 en la escala), con una cantidad considerable también en los niveles 2 y 4.
- Diversidad de experiencias en postmenopausia: En las etapas de postmenopausia (Tipos 3 y 4), la calidad de vida se distribuye de manera más equilibrada entre los diferentes niveles, con una presencia notable en los niveles 3 y 4.

* Mundo del trabajo

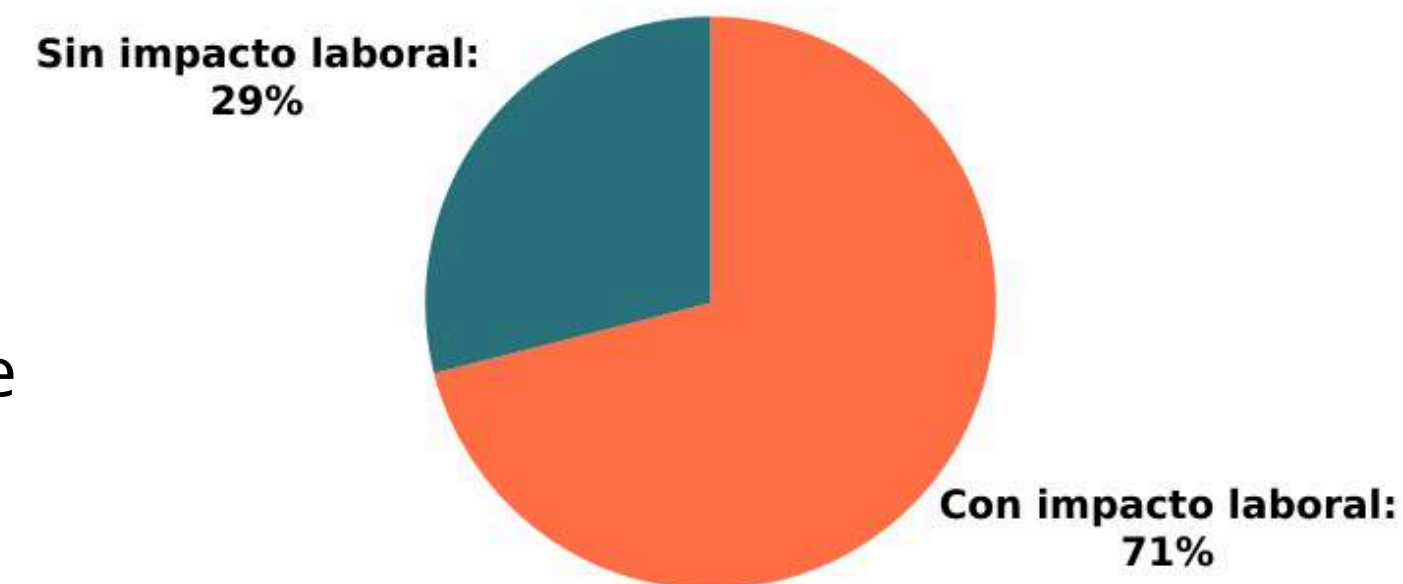


NOPAUSA

</datagénér*

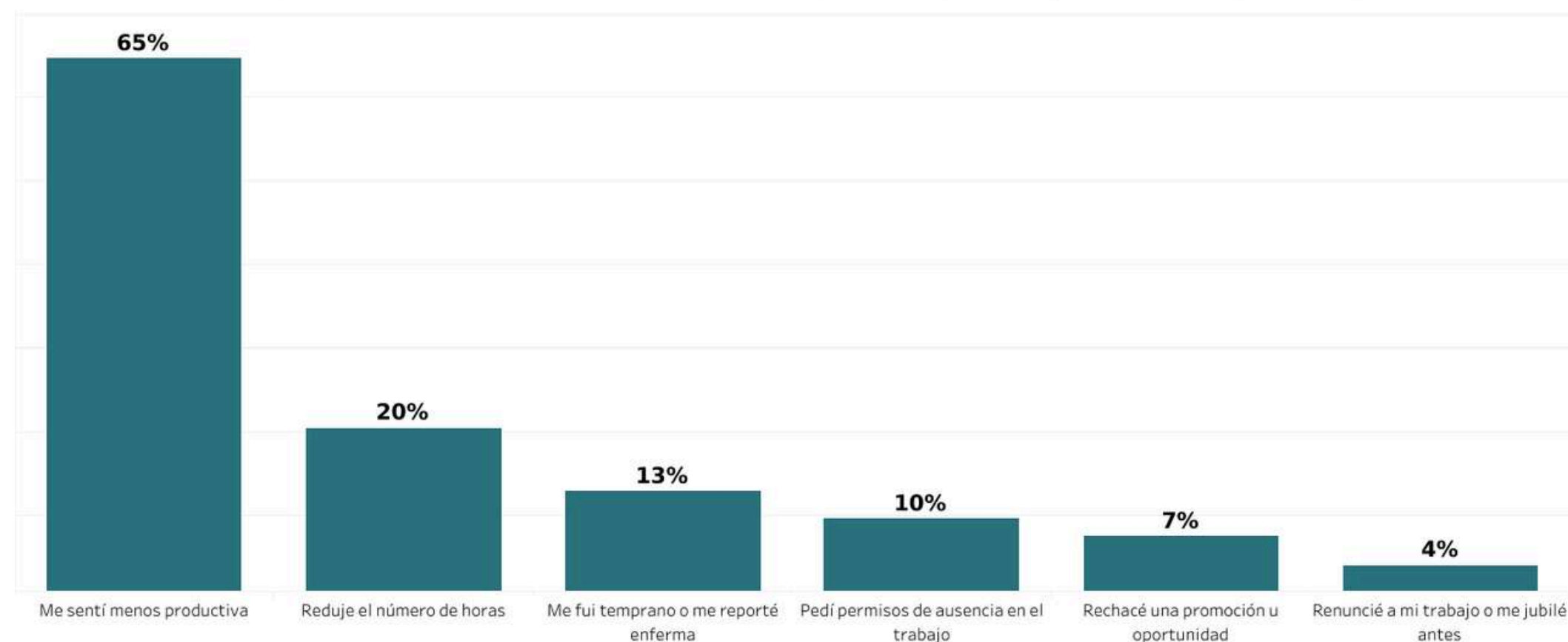
* ¿Cómo impactan los **síntomas de la menopausia en el trabajo?**

Al menos el **71%** de las encuestadas manifestaron que su trabajo fue impactado por los síntomas.



El **impacto más mencionado fue sentirse menos productiva (65%)** con mucha diferencia respecto al siguiente que fue “Reduje el número de horas” (20%)

Impacto en el lugar de trabajo (% por tipo de impacto)





¿Cómo impactan los **síntomas** de la **menopausia** en el **trabajo**?

- Al menos el **71%** de las encuestadas manifestaron que su trabajo fue impactado por los síntomas, siendo estos algunos de los impactos:

Me sentí menos productiva en el trabajo

Me he ido temprano o me he reportado enferma

Reduje el número de horas que trabajo cada semana

Me pedí permisos de ausencia en el trabajo

Rechacé una promoción u oportunidad de trabajo más desafiante

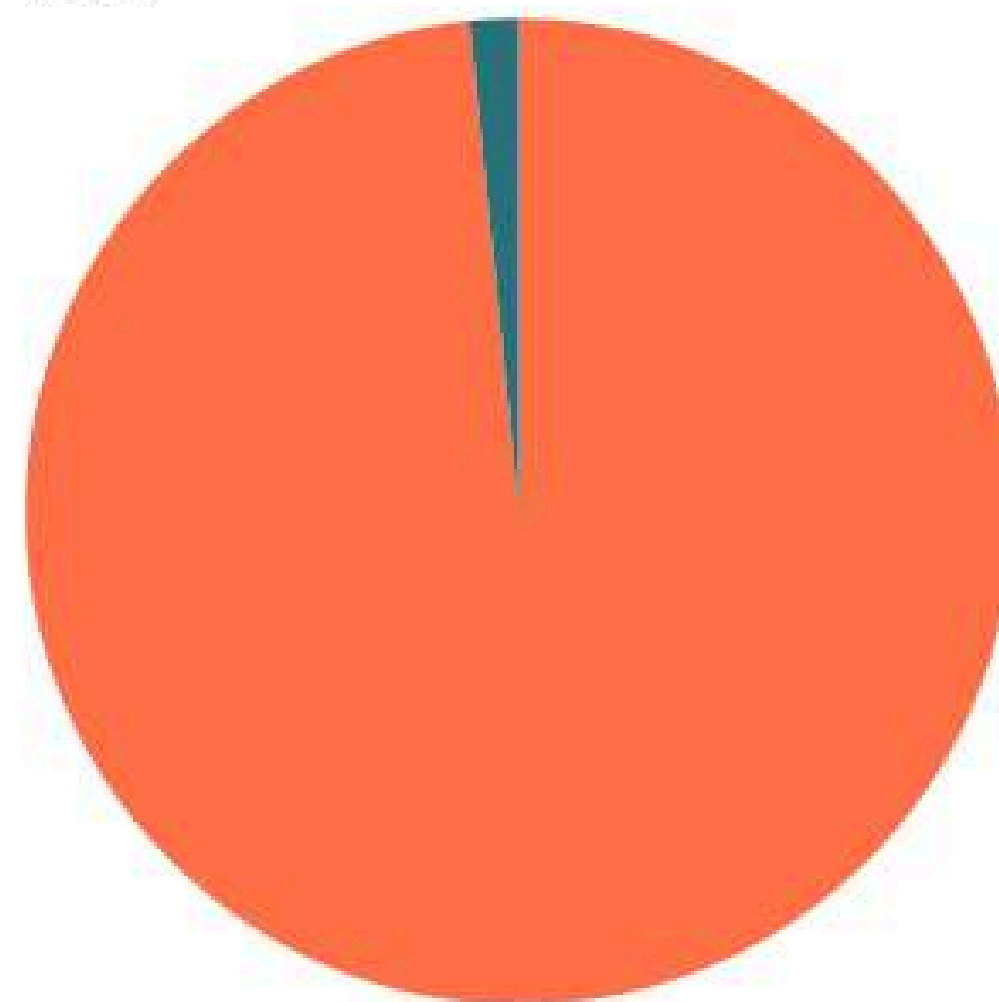
Renuncié a mi trabajo o me jubilé anticipadamente

* Sintomas Físicos



9 de cada 10
encuestadas
reportaron
síntomas físicos.

**Sin síntomas físicos:
2%**



**Con síntomas físicos:
98%**



NOPAUSA

</datagénér*

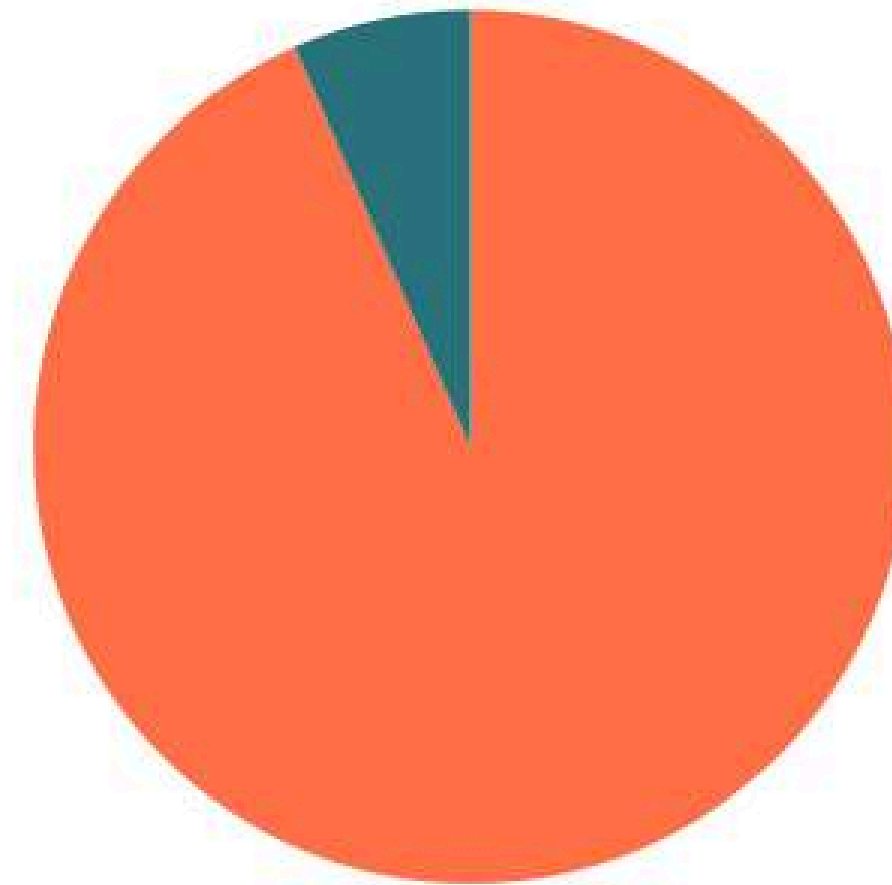
* Síntomas Psicológicos





9 de cada 10
encuestadas
reportaron
síntomas
psicológicos.

Sin síntomas psicológicos:
7%



Con síntomas psicológicos:
93%

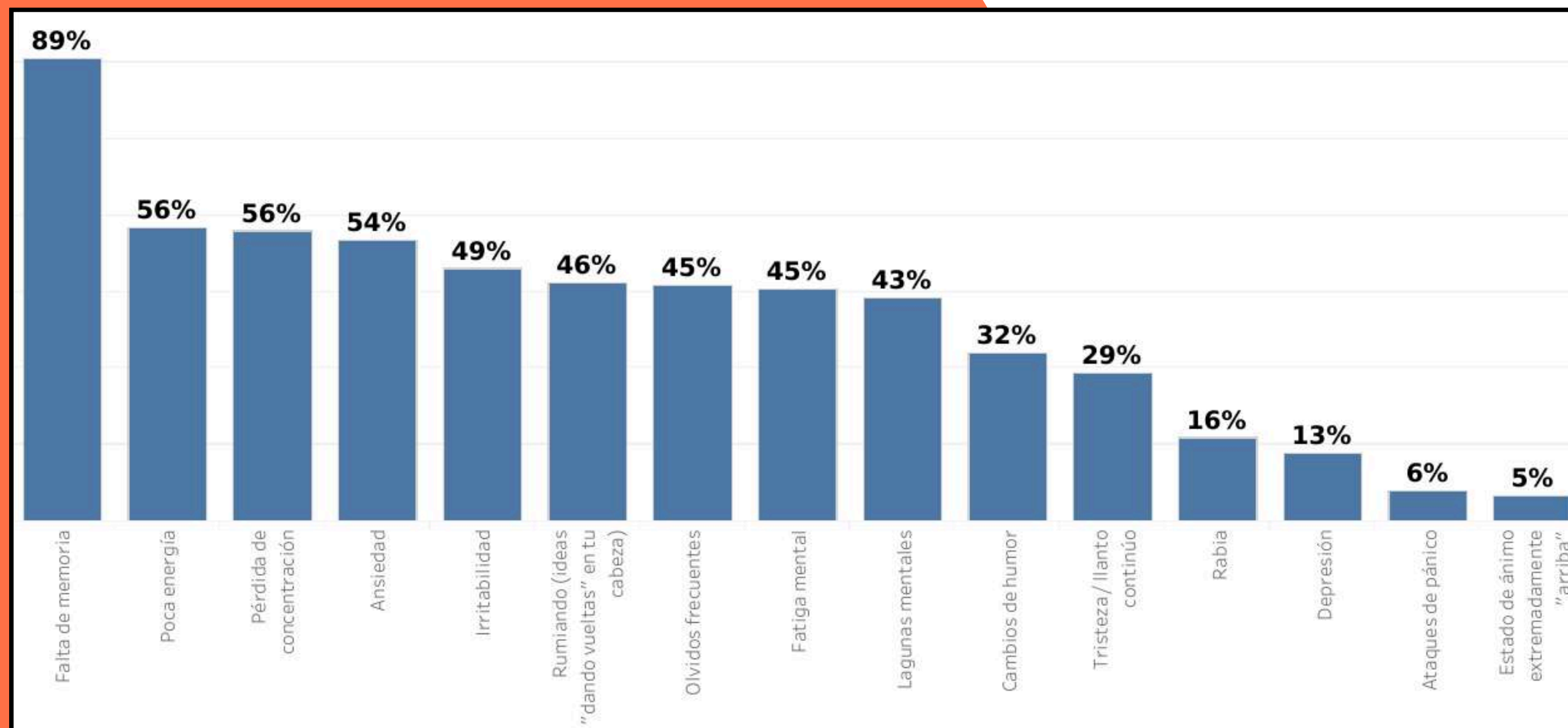


NOPAUSA

</datagénér*



Síntomas Psicológicos



Síntomas Psicológicos

- De las personas que reportaron síntomas psicológicos, un 89% padece falta de memoria.
- 1 de cada 2 encuestadas con síntomas psicológicos reportó poca energía, pérdida de concentración, ansiedad, irritabilidad, rumiaciones, olvidos y fatiga mental.



* Síntomas Urogenitales



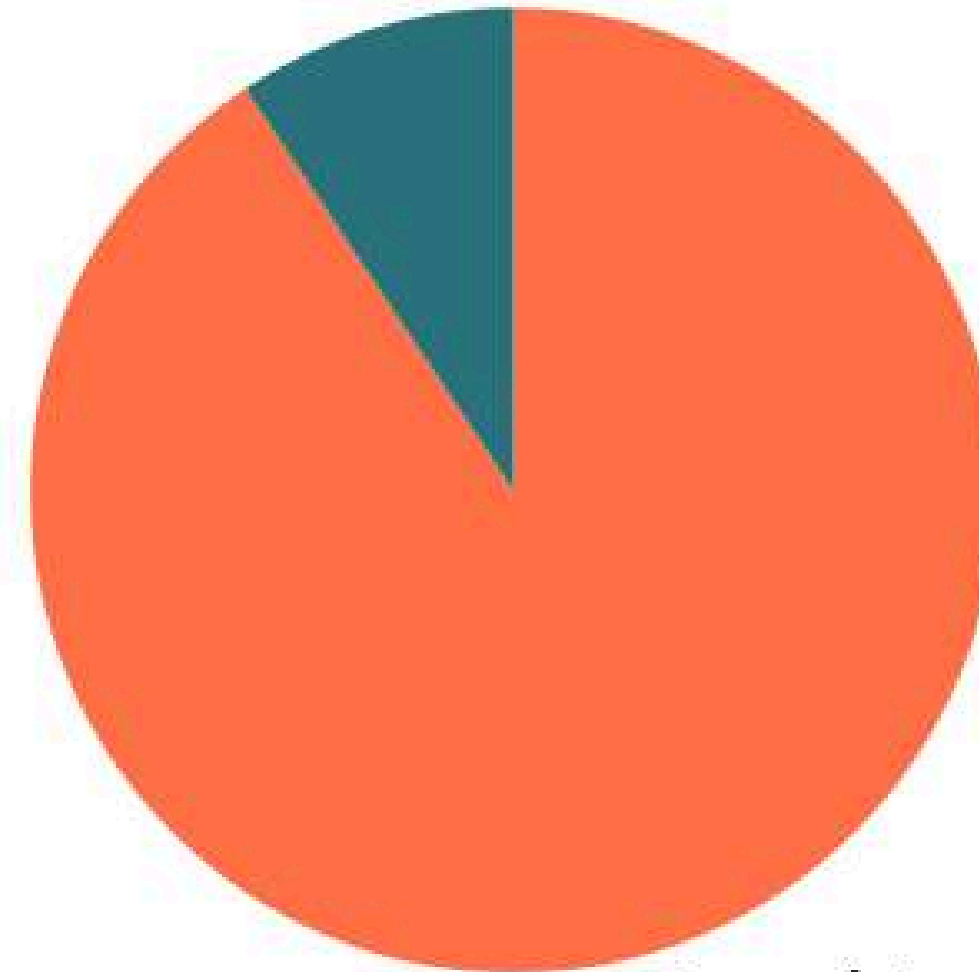
NOPAUSA

</datagénér*



9 de cada 10
encuestadas
reportaron
síntomas
urogenitales.

Sin síntomas urogenitales:
9%



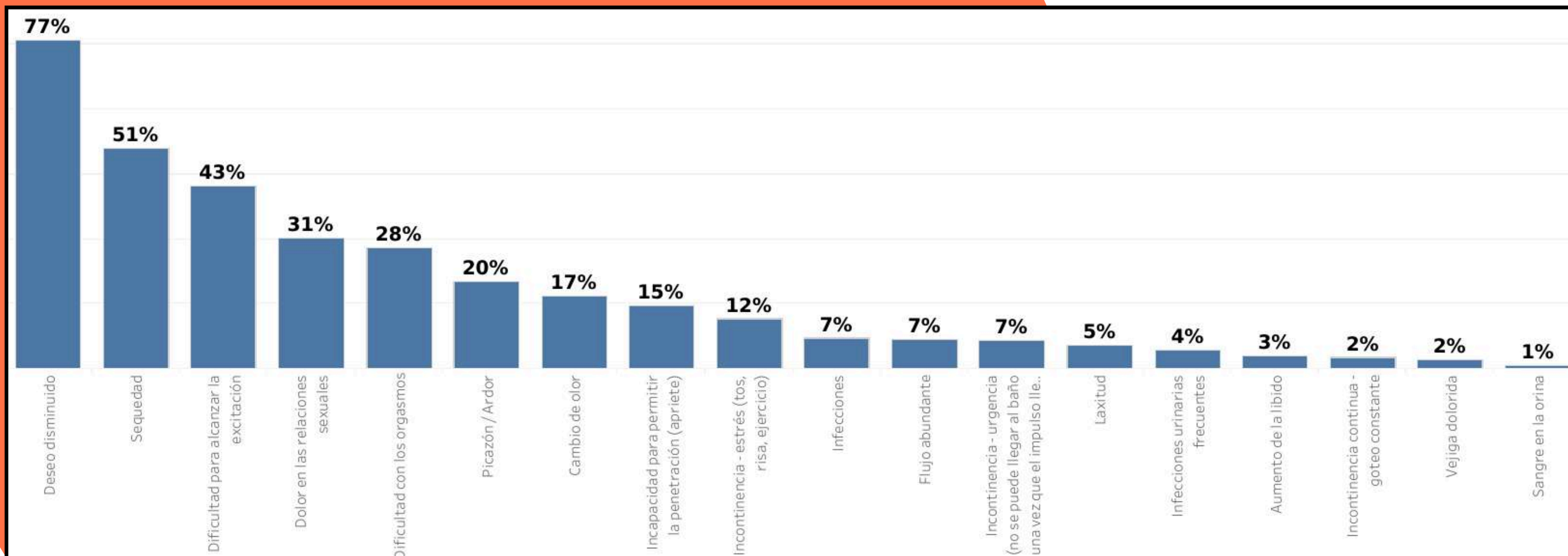
Con síntomas urogenitales:
91%



NOPAUSA

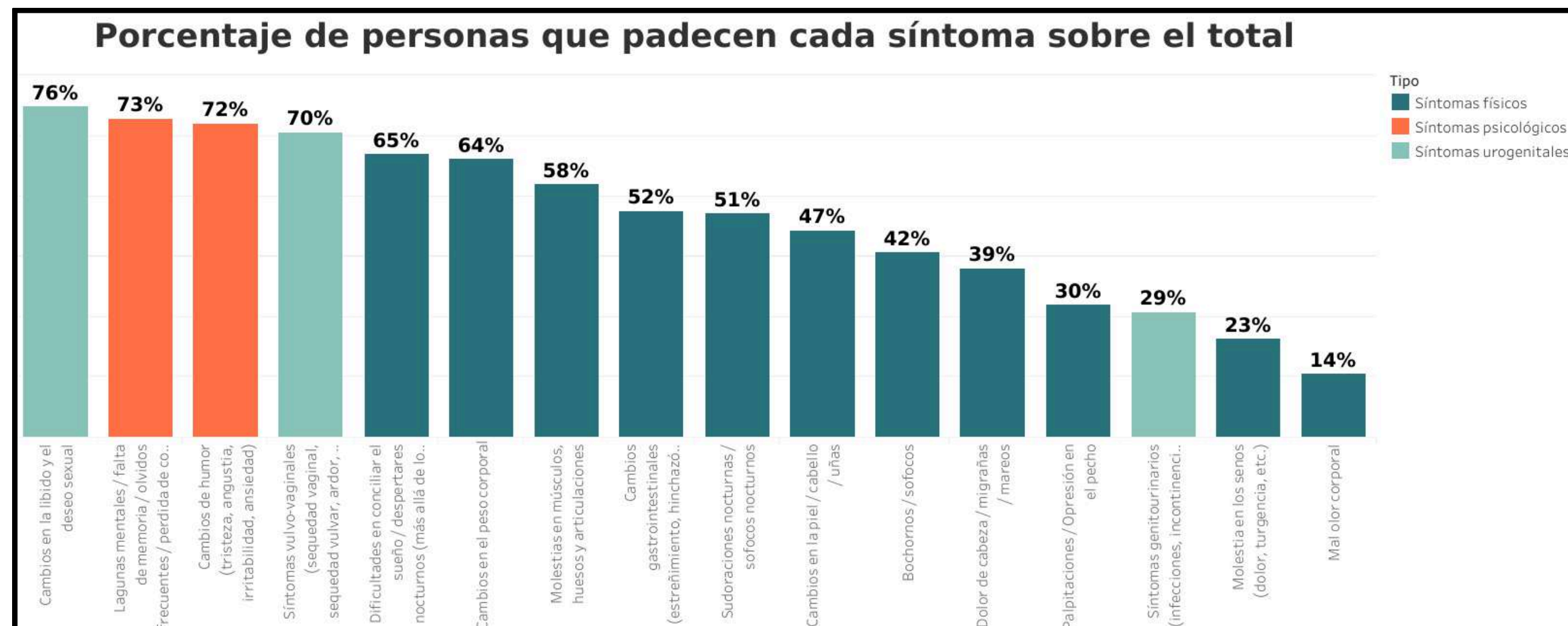
</datagénér*

* Síntomas Urogenitales



Síntomas Psicológicos

- De las personas que reportaron síntomas urogenitales, 7 de 10 manifiestan que con estos síntomas tienen deseo sexual disminuido.
- 1 de 2 personas manifiestan sequedad
- 4 de 10 manifiestan mayor dificultad para alcanzar la excitación
- 3 de 10 manifiestan dolor en las relaciones sexuales.



¿Sabías que el **68%** de las encuestadas **manifestó cambios en la libido y deseo sexual?**

Conclusiones



Conclusiones generales

- Alta prevalencia de síntomas en mujeres en etapa de climaterio: Más del 99% de las encuestadas reportaron al menos un síntoma relacionado con la menopausia, siendo los cambios en la libido y el deseo sexual (68%) y las lagunas mentales (66%) los más frecuentes.
- **1 de cada 2 mujeres manifiesta una disminución en su libido**





Mundo del trabajo

- Impacto significativo en el trabajo: La menopausia afecta el desempeño laboral, con el 65% de las encuestadas reportando sentirse menos productivas, y un 20% afirmando que redujeron su jornada laboral debido a los síntomas.
- **7 de cada 10 mujeres manifestaron que sus trabajos fueron afectados**





Calidad de vida y síntomas físicos

- Correlaciones entre síntomas y calidad de vida: Los síntomas físicos y urogenitales, especialmente los bochornos, sequedad vulvo-vaginal y sudoraciones nocturnas, se asocian con una disminución notable en la calidad de vida.
- Los síntomas físicos afectan directamente la calidad de vida de las mujeres en esta etapa.



Síntomas psicológicos y físicos

- Prevalencia de síntomas psicológicos y físicos: Entre las encuestadas, el 93% reportó síntomas psicológicos (como cambios de humor) y el 98% síntomas físicos, destacando la alta carga de estos efectos en el bienestar general de las mujeres en etapa de climaterio.
- **9 de cada 10 mujeres reportaron tener síntomas psicológicos y físicos en esta etapa.**



NOPAUSA

</datagéner*

* ¿Y ahora?
¿Que hacemos?





Dónde buscar soluciones

- **Diagnóstico:** https://nopausa.com/landing_menochekc
- **Profesionales especializados:** <https://nopausa.com/empezar>
- **Planes para los síntomas:** https://nopausa.com/landing_menoplan
- **ABC de la Menopausia:** <https://institucional.no-pausa.com/climaterio-que-es-y-cuanto-dura/>
- **Notas y información:** <https://institucional.no-pausa.com>
- **Eventos gratuitos:** [@nopausaig](#)





Dónde buscar soluciones

- **Especialistas en Climaterio Argentina:** <https://institucional.no-pausa.com/lista-de-profesionales-en-el-climaterio/>
- **Especialistas en Climaterio Uruguay:** https://drive.google.com/file/d/1iybvGtkrmyEzqMkLGec_4ujSgqhVQWJ/view
- **Que preguntar en la consulta:** <https://institucional.no-pausa.com/bonus-track-las-preguntas-para-el-doctor/>
- **Checklist de síntomas:** <https://institucional.no-pausa.com/wp-content/uploads/2022/01/Checklist-Sintomas-Menopausia.pdf>



muchas gracias.

 NOPAUSA **</datagéner***



NO PAUSA